

WORKSHOP

JOUW BREIN

JOUW LEVEN

Bouw aan de Mentale Veerkracht  
van Jongeren

Cindy Oudshoorn psyche & more  
info@cindyoudshoorn.nl  
www.cindyoudshoorn.nl  
06-27 28 11 73

INTERACTIEVE  
WORKSHOP VOOR  
JONGEREN EN  
JONGVOLWASSENEN



## Zangeres, Motivator & Inspirator

### Mijn naam is Cindy Oudshoorn

Als zangeres, motivator en inspirator deel ik mijn persoonlijke reis vol uitdagingen en overwinningen. Op het podium straal ik, ook als achter de schermen mijn wereld wankelt. Toch ga ik altijd door, omdat het publiek mijn beste versie verdient, ongeacht de storm die ik doorsta.

Doorzettingsvermogen vraagt om kracht. Mijn geheim? **De kracht van het brein.** Mindset is alles. Zowel op het podium als in het dagelijks leven gebruik ik mijn mentale kracht om mijn dromen waar te maken.

Na tien jaar werken met jongeren als docent en mentor in het mbo, en een carrièreswitch naar Toegepast Psycholoog op latere leeftijd, verwezenlijk ik nu mijn droom.

Met alle ervaringen uit mijn carrière en privéleven wijd ik mij nu volledig aan mijn missie: **anderen motiveren en inspireren om het beste uit hun leven te halen.**

## Versterk de mentale veerkracht van jongvolwassenen

Veel jongeren en jongvolwassenen worstelen met hun mentale gezondheid (GGD GHOR, januari 2025). Stress en onzekerheid over de toekomst drukken zwaar op hun schouders. Sinds de coronaperiode is de psychische problematiek alleen maar toegenomen, terwijl hulp niet altijd direct beschikbaar is. Daarom is het cruciaal om hen te ondersteunen, zodat ze in hun kracht kunnen staan en hun dromen kunnen realiseren.

Maar niet alleen jongeren die het moeilijk hebben, kunnen hulp gebruiken. Iedereen die zijn toekomst wil opbouwen en dromen wil waarmaken, kan groeien. Deze workshop geeft elke jongere waardevolle inzichten en concrete tools om die toekomst zelf vorm te geven.

Door de kracht van hun brein te begrijpen en met praktische tools aan de slag te gaan, ontwikkelen jongeren veerkracht. Ze leren omgaan met tegenslagen, versterken hun zelfvertrouwen en bouwen aan een gezonde mentale balans én een hoopvolle toekomst.



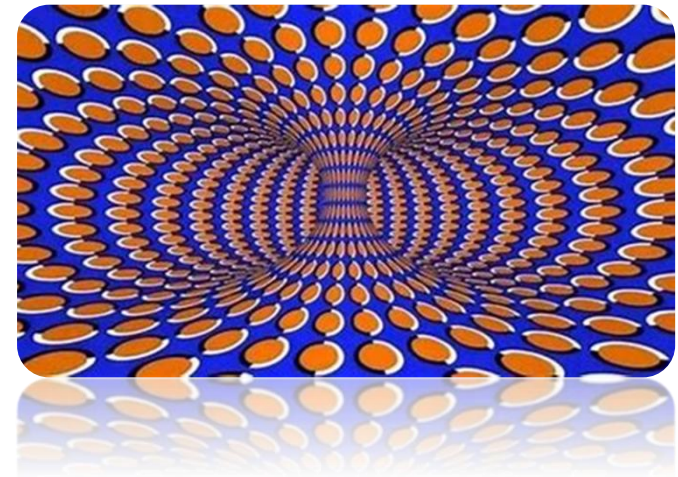
## De workshop bestaat uit drie krachtige stappen:

### STAP 1

Het brein zit gevangen in je schedel en gelooft alles wat het gevoed krijgt. Maar wat als jouw waarheid slechts een optelsom van aannames is? In deze stap ontdekken jongeren de illusie van hun eigen perceptie met interactieve testen en verbluffende video's!



Optische illusies, zie de beweging die er niet is...



Je wéét dat het nep is, maar toch...



Frequenties hebben patronen en vormen...



## STAP 2

Emoties hebben een eigen frequentie: van de zware lading van angst en woede tot de lichte trilling van vreugde en liefde. Met wetenschap en video's ontdekken jongeren hoe negatieve emoties hun lichaam en geest verzwakken en zelfs ziek kunnen maken. Ze leren hoe negatieve gevoelens hun gezondheid beïnvloeden én hoe ze kunnen schakelen naar een positievere mindset.

Liefde en haat maken (on)gezond...



Liefde is een frequentie

## STAP 3

Met de nieuwe inzichten leren jongeren in deze laatste stap hun belemmerende gedachten ombuigen naar positieve overtuigingen. Ze ontdekken hoe ze van negatief naar positief kunnen omdenken, beperkende overtuigingen herschrijven en krachtige tools gebruiken om hun brein in te zetten voor het realiseren van hun dromen. Deze inzichten helpen hen om het proces na de workshop zelfstandig voort te zetten.



IK KAN HET !

# Ja maar...

## Ik kan het niet...

Ik heb geen tijd...

Ik heb niet genoeg ervaring...

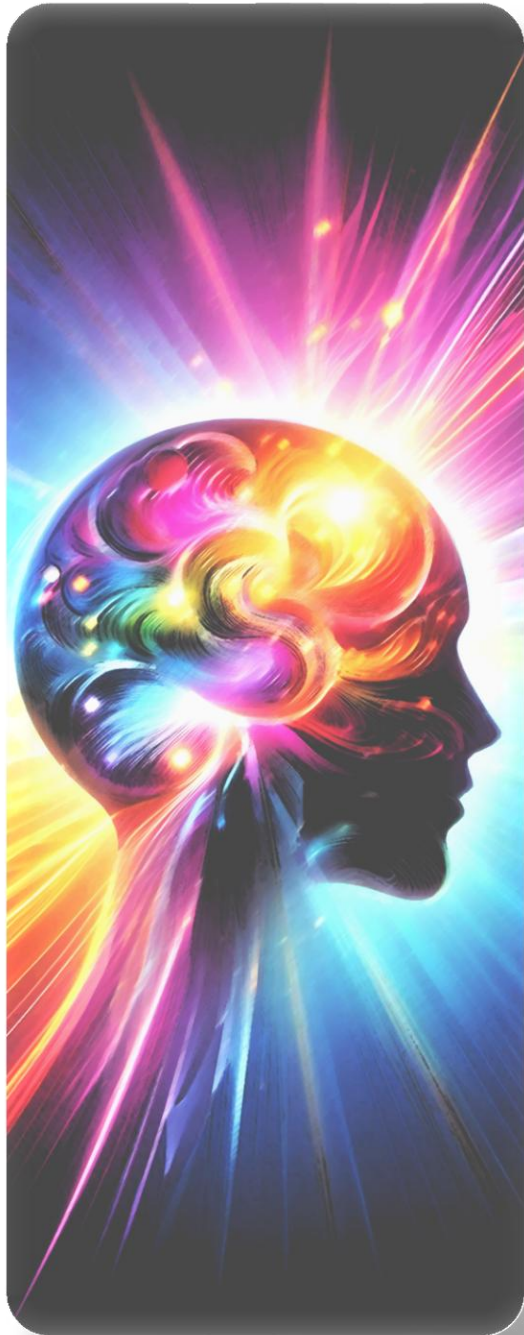
## Het is te vroeg...

Ik ben niet goed genoeg...

Ik heb geen geld...

Ik ben te jong/oud...





## Waarom is deze workshop onmisbaar?

Deze workshop is **onmisbaar voor elke jongere en jongvolwassene**. In de groei naar volwassenheid worden we vaak beïnvloed door onterechte overtuigingen, die een grote impact hebben op ons levenspad. Het is daarom van essentieel belang dat jongeren zo vroeg mogelijk de juiste kennis, inzichten en tools krijgen om veerkrachtig en met zelfvertrouwen de toekomst tegemoet te treden.

De workshop combineert diverse stromingen uit de psychologie, waaronder Cognitieve Gedragstherapie, Systeemtherapie, Positieve Psychologie en Psychodynamische Psychologie, aangevuld met een holistische benadering.

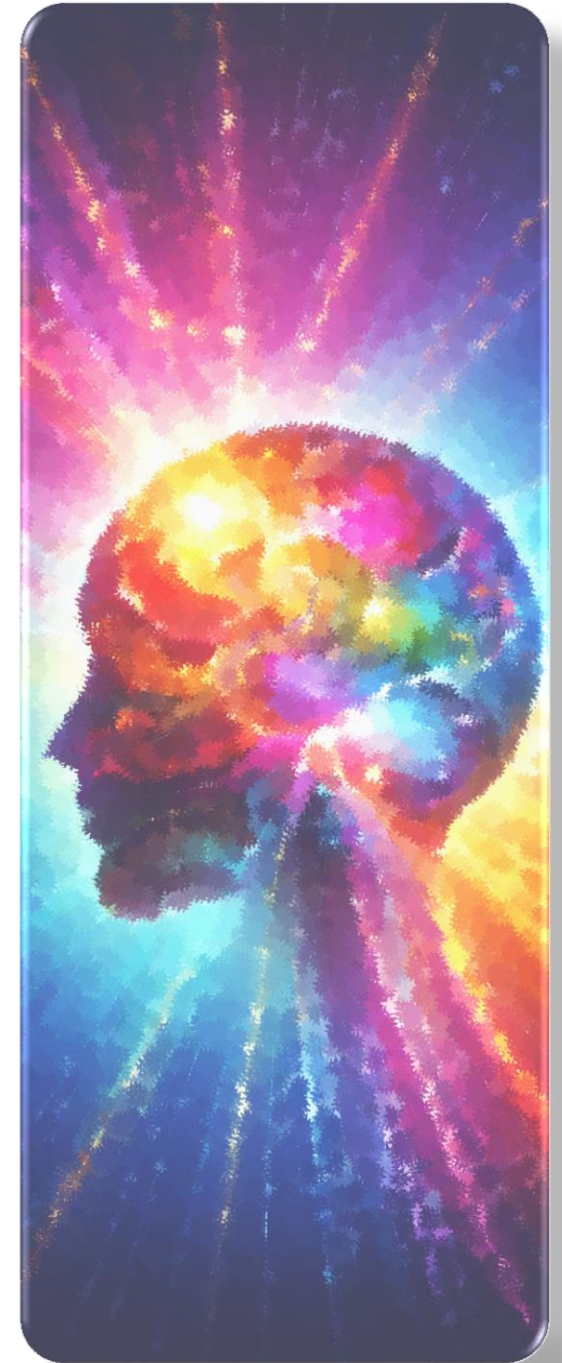
### Wat maakt deze workshop uniek:

- Interactieve en speelse werkvormen die de jongeren direct meenemen in de leerervaring.
- Wetenschappelijke kennis wordt op een begrijpelijke manier toegepast.
- Jongeren ontdekken hoe ze hun eigen gedachten en emoties kunnen beïnvloeden.
- Praktische tools die ze meteen kunnen toepassen in hun dagelijks leven.
- Na de workshop beschikken ze over de benodigde vaardigheden om hun mentale kracht te versterken en uitdagingen met zelfvertrouwen aan te pakken.

# INTERACTIEVE WORKSHOP

## “JOUW BREIN, JOUW LEVEN”

Doelgroep	Vanaf 15 jaar en ouder
Duur	Ca. 1,5 uur
Kosten	€ 350,- (2x workshop: € 625,-)
	Bedragen zijn excl. reiskosten, materiaalkosten en zijn BTW vrijgesteld
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ruimte met een Smartboard</li><li>- Stoelen in U-vorm rondom het Smartboard</li><li>- Flip-over</li><li>- 5 tafels</li></ul>
Doel	In deze workshop ontdekken jongeren de kracht van hun brein. Ze krijgen de inzichten hoe ze zelf de regie kunnen nemen over hun gedachten en gedrag. Daardoor kunnen ze met vertrouwen hun eigen pad creëren en de uitdagingen in het leven aangaan





CINDY OUDSHOORN PSYCHE & MORE

Mijn missie is om jongeren te ondersteunen en hen te laten zien dat ze de regie over hun leven kunnen nemen, zodat ze krachtig hun eigen koers kunnen varen.

Laat deze workshop een waardevolle stap zijn richting een toekomst vol veerkracht en zelfvertrouwen om hun dromen waar te maken!

**Als je specifieke wensen hebt, aarzel niet om contact op te nemen. Ik bespreek graag hoe ik van dienst kan zijn.**

**Contactgegevens:**

Cindy Oudshoorn psyche & more

06- 27 28 11 73

[info@cindyoudshoorn.nl](mailto:info@cindyoudshoorn.nl)

[www.cindyoudshoorn.nl](http://www.cindyoudshoorn.nl)